

RECETTE ORIGINALE

MANGUE FLAMBÉE AU RHUM VIEUX

Ingrédients pour 2 personnes :

1 mangue de 300 g mure et ferme
(mangue américaine ou greffée)
sucre roux de canne
rhum vieux
le jus d'un demi citron
le jus de trois oranges pressées
5 g de beurre
0.5 l de glace vanille, chocolat ou autre
1 feuille de menthe fraîche
pour décorer.



Technique :

Dégager les deux lobes de mangue de la graine. Dans une poêle réaliser un caramel avec le sucre. Détendre ce caramel avec le jus de citron. Ajouter le jus d'orange. Réduire la sauce jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse. Ajouter le beurre. Ajouter les mangues, les napper de la sauce. Laisser cuire 4 minutes, flamber au rhum vieux et servir accompagné de votre glace préférée, mais pas de sorbet.

Retrouver d'autres délicieuses recettes
sur le site web du LGHT Archipel Guadeloupe :
<http://lhtgosier.com/pages/index.html>

COMPOSITION ALIMENTAIRE (pour 100 g)

Sources : Food Composition tables for use in the English speaking Caribbean. 1974 Caribbean food and nutrition institute Jamaïque.

Energie.....	59 Kcals	Cendres.....	1 g
Humidité.....	84 %	Ca	12 mg
Protéines	0.5 g	P	11 mg
Lipides.....	0.2 g	Fe	0.8 mg
Glucides.....	15 g	K	128 mg
Fibres.....	0.8 g	Na	2 mg

Remarques ::

La mangue est antiscorbutique, sudorifique et facilite la digestion. On pense même qu'elle est légèrement soporifique à cause de sa teneur en dormine et qu'elle peut provoquer des crises de foie, en augmentant la bile.

POUR EN SAVOIR PLUS...

Ouvrages et textes

Guide des fruits et légumes tropicaux. Blancke R., 2001. 286 p. Paris, Ulmer Editeur

Fruits des Antilles. Lebellec V. & F., 2004. 128 p. Pointe à Pitre PLB Editeur

Manguier. Guide de la diversification végétale en Guadeloupe, cultures fruitières, p. 8-12. Chambre d'Agriculture de la Guadeloupe Editeur

La mangue

Institut National de
la Recherche Agronomique

CIRAD
Centre de Coopération Internationale
en Recherche Agronomique pour
le Développement

Lycée d'Hôtellerie et
de Tourisme Archipel
Guadeloupe



Création / Réalisation : INRA & Penélope Design 0590 41 95 15 / Octobre 2007

Crédit photo : INRA et Partenaires / Ne pas jeter sur la voie publique



INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE AGRONOMIQUE
CENTRE Antilles-Guyane • Domaine Duclos • 97170 Petit-Bourg
Tél. : 05 90 25 59 00 • Site Web : www.antilles.inra.fr



Document co-financé par les fonds européens (FEDER) et le Ministère de la Recherche

ALIMENTATION
AGRICULTURE
ENVIRONNEMENT



PRESENTATION

Mangue (*Mangifera indica* L.)

Créole : Mango

Anglais : Mango

Espagnol : Mangó

Originaire des contres de l'Himalaya, le manguier est cultivé en Inde depuis plus de 4000 ans. Il aurait été introduit par les Portugais au Brésil en 1742, et de là il aurait atteint les Antilles, où dès 1748, on signale sa présence à la Barbade.

Nous n'avons aucune précision quant à son introduction en Guadeloupe, mais on peut supposer qu'elle se situe à la fin du XVIII^e siècle, car en 1839, la mangue est très connue en Guadeloupe, et selon Couverchel dans son « Traité des fruits » : « y est fort estimée des indigènes ; mais son goût résineux, qui rappelle celui de la térébenthine, répugne assez généralement aux Européens »

Le manguier est un arbre de la famille des Anacardiaceae, comme le cajou. C'est un arbre de grande taille, où les feuilles qui émergent sont rougeâtres et fragiles, car la feuillaison est plus rapide que la formation de la chlorophylle et des tissus de soutien, comme chez de nombreux arbres tropicaux. Chaque inflorescence en panicule regroupe de 100 à 3000 fleurs qui ne mesurent que quelques millimètres. Les fleurs fécondées donneront, selon les variétés, des fruits pesant de 50 g à plus de 2 kg. Il existe plus de 300 espèces de mangues et de nombreuses variétés de l'espèce *Mangifera indica* : « mangotine », « mango-fil », qu'on ramollit

avant de sucer le jus par une ouverture de la peau, pour éviter que les fibres du noyau ne se mettent dans les dents, « mangues-pomme »,

« mangues greffées »,

« mangues Julie »,

« mangue Bœuf »

variétés dites de bouche dont on mange les joues en dessert.

C'est la diversité de ces variétés, qu'il est important de conserver, caractériser et valoriser.



RECHERCHE AGRONOMIQUE

Comprendre, préserver, valoriser la diversité

Le CIRAD Guadeloupe abrite une collection de 93 accessions de l'espèce *Mangifera indica*. Cette collection a été héritée de différentes stations africaines (prospection de 1950 à 1975) et déplacée définitivement à Vieux-Habitants en 1990. Elle compte des variétés floridiennes, indiennes, égyptiennes, des cultivars améliorés ou sélectionnés en Afrique, ainsi que des variétés provenant d'Australie, des Canaries, de Trinidad, de Colombie et d'Indonésie. Les connaissances sur cette collection *ex situ* ont depuis peu été augmentées par des études *in situ* sur la diversité génétique des variétés de manguier rencontrées aux Antilles. Ces études ont permis le développement de marqueurs microsatellites ; outils d'identification variétale. Ces indicateurs moléculaires complétés par des descriptions agro-morphologiques ont permis de valider ou d'infirmer l'identité de certaines variétés de la collection, de confirmer des relations de filiation entre plusieurs variétés floridiennes en accord avec les données historiques et bibliographiques mais aussi d'émettre des hypothèses d'origine des variétés antillaises.

Par exemple, des variétés ouest africaines comme Améliorée du Cameroun ou Alphonse de Goa auraient pour parents d'origines des variétés du sud-est asiatique tandis que les variétés est africaines de la collection sont apparentées aux variétés indiennes probablement introduites au XI^e siècle par les arabes et phéniciens. Les variétés prospectées en Guadeloupe et en Martinique (103) sont apparentées à celles de l'Amérique du sud et l'Amérique Centrale, cette cohérence régionale est corroborée par les données historiques. Cependant, la variété "Amélie" d'Afrique de l'ouest est également reliée à ce groupe antillais d'où elle serait donc originaire. De même, des affiliations ont également été retrouvées concernant les variétés réunionnaises et antillaises. Celles-ci ont probablement les mêmes origines, introduites par les français au XVIII^e siècle à la suite d'échanges commerciaux entre l'île Bourbon (Réunion), l'île de France (Maurice) et les Antilles.



UTILISATION CULINAIRE

En 1859, Lombard, signale qu'aux Antilles la mangue était consommée au naturel et sans préparation ou bien cuite avec du vin, du sucre et des aromates, en compote et en confiture.

Les fruits cueillis jeunes étaient confits au vinaigre.

Ces diverses façons de préparer les mangues, mûres et vertes sont encore observées de nos jours. Une spécialité Guyanaise très appréciée « kalawang » est réalisée à partir du fruit vert, pelé et découpé, accompagné de vinaigrette pimentée.

Le goût de la mangue dépend de ses variétés et de son état de mûrissement, on peut y trouver des goûts de pêche, de fleurs, de citron, d'abricot, de banane, de menthe ... ou même d'essence de térébenthine.

On peut la manger nature ou l'incorporer aux salades de fruits, aux céréales et aux sorbets. On peut la transformer en coulis ou faire de la confiture. Dans la cuisine du nord de l'Inde, elle est habituellement utilisée, sous forme sèche et moulue, dans de nombreux plats de légumes pour donner un peu d'aigreur. Elle est alors délicieuse avec la volaille, le canard et le porc.

Préparée en chutney (les chutneys à la mangue verte sont des condiments doux composés de mangue et d'épices variées), elle accompagne les plats au curry, la viande froide ou les fromages.

